16.010 Lokše

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mrazené lokše			12,00	12,00	18,00	18,00	24,00	24,00
tuk			0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g			110		165		225	

Receptúra

Výrobný postup

Lokše rozmrazíme, potrieme z oboch strán tukom, uložíme do pekáča a zohrejeme v rúre. Podávame ako prílohu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	KJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1094	273	4,32	16,2	0,0	53,4	0,2	28,8	0,6	0,02	0,0	0,0	10,2	0,0
C	1792	448	6,48	24,6	0,0	80,10	0,3	43,2	0,9	0,03	0,0	0,0	15,2	0,0
D	2251	563	8,60	32,0	0,0	106,8	0,4	57,6	1,0	0,04	0,0	0,0	20,2	0,0